



Травматичний досвід біженців: Інформація для фахівців сфери психічного здоров'я

Незважаючи на травматичний досвід, діти та підлітки-біженці зазвичай демонструють психологічну стійкість. Однак травма може негативно вплинути на емоційний та поведінковий розвиток дитини-біженця. Працівники сфери психічного здоров'я повинні брати до уваги яким чином те, що пережив біженець (наприклад, голод, спрага та відсутність притулку; фізична травма та хвороби; досвід насильства у ролі свідка, жертви чи виконавця; необхідність раптово та швидко залишити дім та країну; розлука з сім'єю; проживання в таборі біженців; побудова життя в новій країні; необхідність одночасного існування у новій культурі та культурі походження) може впливати на прояв емоцій чи поведінку дитини або підлітка в клініці, школі чи громаді.

1

Культурні аспекти роботи

Культурні аспекти та психічне здоров'я:

- Сприйняття терміну «психічне здоров'я» та пояснення симптомів психічного здоров'я суттєво різняться в різних культурах.
- У Сполучених Штатах біженці та соціальні меншини, недостатньо використовують традиційні послуги психічного здоров'я. Перешкоди на шляху до допомоги можуть включати мову, стигму щодо використання послуг, обмежене розуміння культурних потреб постачальниками послуг та проблеми доступу, такі як транспорт.
- Будьте обережні з такими словами, як «психічне здоров'я» або «депресія». У деяких культурах може бути більш прийнятним називати конкретну поведінку або говорити про концепції («стрес» чи «приспосовання») ([додаткова інформація тут](#)).

ПОРАДИ ФАХІВЦЯМ

існувати стигма, пов'язана з симптомами психічного здоров'я та/або психологічними послугами. Наприклад, у деяких азійських культурах, де велике значення надається емоційному самоконтролю, психічні захворювання часто сприймають як те, чого треба соромитися.

Підготовка до роботи з дітьми-біженцями та сім'ями біженців:

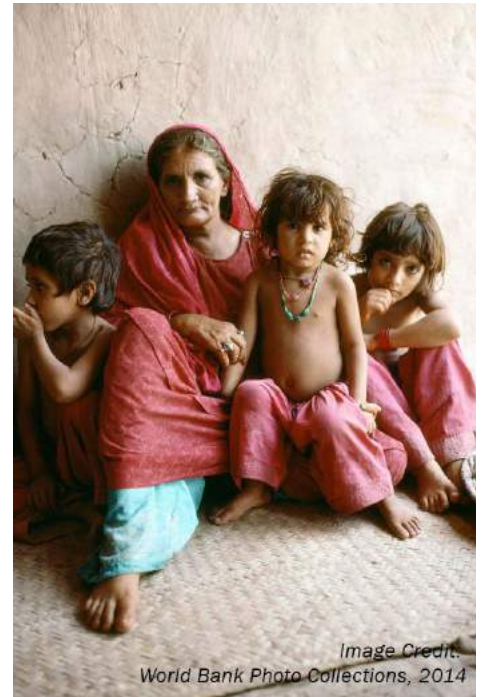
- Дізнайтеся про загальну культуру сім'ї чи спільноти, з якою ви працюєте. Пам'ятайте, що в кожній культурній групі та сім'ї є свої особливості (додаткові матеріали про культуру знаходяться тут).
- Визначить, як отримати доступ до мовної підтримки та культурних ресурсів (наприклад, перекладачів).
- Знайдіть інших фахівців, які працюють із цією спільнотою, і розгляньте можливість зустрічі з ними для консультацій чи співпраці.
- Оцініть перешкоди для надання допомоги, які стосуються вашого агентства, клініки чи практики. Працюйте з місцевими службами підтримки, щоб усунути виявлені вами перешкоди, як то розташування послуг, проблеми з транспортом або стигма, пов'язана зі службами психічного здоров'я.

2

Робота з дітьми та молоддю

Прояв травми та психічних проблем у дітей-біженців:

- Якщо через поведінку, увагу чи інші загальні проблеми з психічним здоров'ям до Вас на консультацію направили дитину-біженця, візьміть до уваги історію психологічних травм дитини та/або її сім'ї.
- Діти-біженці можуть мати низку можливих симптомів, пов'язаних із травматичним стресом ([докладний опис тут](#)).
- Симптоми, пов'язані з травматичним стресом, можуть виражатися по-різному, залежно від віку дитини або рівня розвитку ([додаткова інформація тут](#)).
- Діти можуть говорити про фізичні симптоми, такі як біль у тілі, головні болі або втома.
- Деякі діти-біженці можуть мати проблеми з пристосуванням до нових культурних норм і очікувань, нового шкільного середовища ([докладніше про школи тут](#)) і нової мови.



Підготовка до роботи з дітьми-біженцями та сім'ями біженців:

- Діти-біженці та їхні батьки можуть по-різному переживати пристосування до нового середовища (акультурацію). В результаті стресу акультурації можуть посилитися сімейні конфлікти, особливо в підлітковому віці.
- Батьки або особи, які опікуються дітьми, можуть мати попередній або поточний досвід травми, і це може вплинути на те, як вони поведуться з дітьми.
- Під час переселення батьки та діти можуть відчувати зміни в їхніх сімейних та гендерних ролях (наприклад, батько, який працював повний робочий день, тепер вдома з дітьми), що може вплинути на функціонування сім'ї.
- Батьки можуть зіткнутися з новими проблемами у вихованні, пов'язаними з контактом їхньої дитини з іншою культурою та структурою іншої спільноти. Через це вони можуть помітити, що стратегії виховання, які працювали в їхній власній культурі, є менш ефективними.
- На дітей та підлітків також може впливати травма, яку пережили попередні покоління (міжпоколінна травма). Навіть якщо вони безпосередньо не переживали травмуючих подій, на дітей можуть впливати історії, які батьки та інші члени сім'ї пригадують і переказують.
- В деяких культурах можуть бути більш поширеними методи дисциплінування, такі як тілесне покарання. Під час переселення сім'ям біженців надають інформацію про політику США щодо добробуту дітей; проте батькам може знадобитися допомога у вивченні альтернативних методів вирішення проблем у поведінці дітей.

ПОРАДИ ФАХІВЦЯМ

Пропонуючи змінити практику виховання, поважайте існуючі культурні цінності.

Деяким батькам може бути корисною освіта щодо розвитку дитини, наприклад, інформація про важливі віхи та поширені зміни в поведінці, коли діти дорослішають.

Поліпшення спілкування у сім'ї та визначення спільних цілей батьків і дітей часто можуть бути важливими компонентами надання допомоги.

Пам'ятайте про повагу до сімейних ролей і залучайте батьків до прийняття рішень про психологічну допомогу.

3

Робота з см'ями

Починаючи роботу з дітьми-біженцями та сім'ями біженців:

- Надавайте послуги з урахуванням особливостей культури та мови, коли це можливо використовуючи культурних посередників або перекладачів (додаткова інформація про пошук і використання перекладачів і культурних посередників за посиланням).
- Визнавайте досвід біженців, включаючи як труднощі, які вони пережили, так і їхню стійкість/сильні сторони в протистоянні/подоланні цих перешкод. Розпитуйте родини про те, як вони опинилися у США, де жили раніше та/або з якої країни вони походять.
- Ставте запитання, щоб ознайомитися з культурою та мовою дитини; не робіть припущень.
- Поясніть процес вашої участі та окресліть свою роль як роль помічника, оскільки багато сімей можуть відчувати себе незручно в цій ситуації або не знати нічого про послуги сфери психологічного здоров'я. Наприклад, опишіть, як ви можете «допомогти вашій дитині добре навчатися в школі, тому що їй може бути важко пристосуватися до нової культури».
- Поважайте ролі існуючі в сім'ях (наприклад, навіть якщо діти говорять англійською краще, ніж батьки, не використовуйте їх як перекладачів).

ПОРАДИ ФАХІВЦЯМ

Діти-біженці можуть проживати з опікунами, які не є їхніми батьками. У цьому документі терміни «батьки»/«сім'я» і «опікун» є взаємозамінними.

4

Чому приділяти особливу увагу в роботі?

Оцінювання травм та симптомів психічного здоров'я дітей-біженців:

- Важливими першими кроками в оцінюванні психічного здоров'я дітей-біженців та сімей-біженців є надання уваги до культурних аспектів та до їхньої залученості у процесі оцінювання.
- Оцінюючи історію дитини, запитайте про її попереднє життя, попередній шкільний досвід, історію психологічних травм та поточні стресові фактори (включаючи поточні травматичні події, наприклад, прояви насильства у громаді).
- Запитуйте про конкретні типи поведінки (наприклад, ізоляція/відмова від проведення часу з іншими, відсутність задоволення від участі у заходах або відмова від участі, часті спалахи сильних емоцій), які можуть турбувати опікунів дитини. Такі розмови можуть бути способом обговорення симптомів психічного здоров'я прийнятним в культурі цієї сім'ї.
- Запитуйте опікуна чи дитину про їхню інтерпретацію симптомів і проблем і ставтеся до неї з повагою. Ви можете запитати: «Чому ви думаєте, що Ви/Ваша дитина поводитесь саме так?» або «Ви найкраще знаєте свою дитину. Чи є у Вас будь-які занепокоєння?»
- Спробуйте оцінити, чи є симптоми специфічними для цієї культури способами вираження психічного дистресу. Ви можете просто запитати: «Чи знаєте ви ще когось із подібними проблемами?»
- Зверніть увагу на соціальні та екологічні фактори стресу в житті дитини та на те, як вони можуть сприяти виникненню описаних симптомів.
- Діти, що мають проблеми в школі можуть мати відмінності/розлади у когнитивному розвитку або навчанні, які заважають їхньому прогресу. Ці розлади важко оцінити через відмінності в культурі, мові та шкільному досвіді, але їх важливо визначити.

ПОРАДИ ФАХІВЦЯМ

Визначіть та допоможіть зменшити в оточенні дитини нагадування про травму.

Для усіх дітей може бути корисним залучення до позитивної діяльності, посилення зв'язку зі їхньою школою та/або зусилля щодо зменшення факторів стресу в їхньому оточенні.

Залучення дітей та сімей біженців до процесу лікування:

- Намагайтеся побудувати довіру з усіма членами сім'ї. Це не тільки збільшить користь від консультацій, але й сприятиме тому, що сім'я прийме ваші рекомендації та направлення до інших фахівців.
- Вислухайте висловлені сім'єю проблеми, визнайте важливість виявлених ними основних проблем і перш за все спрямуйте зусилля на вирішення найістотніших або найнагальніших потреб.
- Зосередьтеся на тих аспектах психологічних послуг, які стосуються того, що є важливим для цієї родини, наприклад забезпечення успіху дитини в навчанні.
- Коли Ви надаєте направлення на інші послуги, обговоріть із сім'єю, що ці послуги можуть надати дитині або сім'ї, і, якщо це можливо, допоможіть сім'ї зв'язатися з організацією чи фахівцем, що надає ці послуги.

ПОРАДИ ФАХІВЦЯМ

В першу чергу, спрямуйте увагу на основні потреби: харчування та одяг; медична, стоматологічна, фінансова та юридична допомога, потреби у транспорті та житло. Якщо сім'я турбується про стабільність їхнього житла, першорядне вирішення цього питання може зміцнити довіру, зменшити стрес і, зрештою, позитивно вплинути на психічне здоров'я дитини.

Якщо у вас є друковані матеріали, постарайтеся надати їх мовою, якою найкраще читають члени родини. Пам'ятайте, що деякі батьки можуть не вміти читати рідною мовою.



Translated by Oksana Starchenko, edited by Alexandra Froese, M.Ed. R.Psych. (SK, Canada)